

# ひまわり通信

2014年度 7月 4号

雨の日が続き、むし暑い日が続いていますが、みなさま、いかがお過ごしですか。  
先日は離乳食講座に沢山の方に参加していただきまして、ありがとうございました。  
次のイベントとして、7/18(金)にすいか割り大会をします。是非、遊びに来てください。  
さて、今回の通信は、**紫外線**についてです。

## 紫外線について

**小麦色に日焼けした肌**は、とても健康的にみえますが、最近**紫外線**が肌に害を与えることがわかってきました。長時間、陽にあると将来皮膚がんになる可能性が高くなるなど、健康を阻害するといわれています。小さいときからの**紫外線**対策が重要になってきますね。

しかし！！子どもにとって**外遊び**は、**体を動かしたり季節を感じ、感性を育てたりと大変重要で欠かすことはできません**。**紫外線**が多いこの時期から、長時間の**戸外活動**は気をつけてあげたいものです。(特に海水浴・プール)

1. 日差しの強い日中の外出は避ける。
2. 外出時はひさしのある帽子をかぶる。
3. 遊ぶ時は、木陰の多い場所を選ぶ。
4. 日焼けにいいビタミンCとDを多く含む食品を摂る。
5. オゾン層の破壊の原因といわれているフロン製品は買わない！

**日焼け止めを使用する場合には・・・**科学物質が入っていることが多いので、長時間の使用は、皮膚への影響が気になります。使用する場合は、日中の1～2時間程度ならSPF15程度で十分ですよ。値が高いほど、肌への負担も強いといわれています。



それでは・・・たくさん自然物にふれ、楽しい夏をすごしましょう！！

保育園はいつでも訪れることができます

- ★身長・体重をはかることもできますよ★
- ★見学もいつでもできます。子どもたちの様子を見ていってね★
- ★こまったこと・悩んでいることがあったら、お気軽に声を掛けてください★

担当 石上 03(3495)7600